

献立予定表（11月度）

	日曜日 10月28日	月曜日 10月29日	火曜日 10月30日	水曜日 10月31日	木曜日 11月1日	金曜日 11月2日	土曜日 11月3日
朝食	チョコフレーク ごはん スコッチエッグ ヨーグルト わかめスープ 牛乳	鶏雑炊 チーズインハンバーグ 漬物 牛乳	ごはん バターロール 納豆 チキンナゲット 味噌汁 牛乳	きな粉トースト ごはん ジャーマンポテト コンソメスープ 牛乳	ごはん あんぱん 温泉卵 コロッケ 味噌汁 牛乳	チョココロネ ごはん クリームシチュー ヨーグルト 牛乳	ごはん 食パン 鶏肉の照り焼き キムチスープ フルーツ 牛乳
	578	756	633	561	662	627	763
	豚井 漬物 味噌汁	オムライス チキンのオープン焼き 付け野菜 中華スープ	タコめし 魚の照り焼き 肉じゃが 白菜とカニカマの和え物 味噌汁	チーズカレー サラダバイキング デザート 牛乳	ごはん 豚肉の生姜焼き さつま揚げの煮物 フルーツ	ごはん 包み焼きハンバーグ チキンナゲット カルボナーラサラダバイキング ジュース	ごはん 味噌ラーメン 小龍包 ふりかけ
	1236	829	1136	1249	1100	1005	1290
	ごはん 鶏肉の味噌焼き 五目煮 枝豆	ごはん おでん かぼちゃコロッケ 付け野菜	ごはん とんかつ 切干大根の煮物 フルーツ	ごはん 鶏塩鍋 つくねチーズ 付け野菜 かぼちゃプリン	ごはん 和風唐揚げ 湯豆腐 ごぼうサラダ	ひつまぶし 豚ヒレカツ 付け野菜	ごはん 魚の野菜あんかけ 豚肉の時雨煮 わらび餅
総カロリー	1300	1202	1538	1283	1133	804	990
夕食	3114	2787	3307	3093	2895	2436	3043
夜食	てりやきバーガー 11月4日	カレーライス 11月5日	ぶっかけうどん 11月6日	鶏肉の竜田揚げ丼 11月7日	カツサンド 11月8日	きつねうどん 11月9日	豚肉の焼肉丼 11月10日
朝食	ホットケーキ ごはん フランクフルト ポタージュ 牛乳	ごはん 納豆 温泉卵 豚汁 牛乳	ごはん バターロール ツナマヨ ハチマキ 味噌汁 牛乳	シュガートースト ごはん ウィンナー コンソメスープ 牛乳	ごはん 穀物ロール 納豆 ミニハンバーグ 味噌汁 牛乳	コッペパン(ジャム&マーガリン) ごはん 豚肉と野菜のスープ ヨーグルト 牛乳	ごはん バターロール 豚肉の角煮 けんちん汁 フルーツ 牛乳
	335	784	853	407	694	821	608
	そばろ井 漬物 味噌汁	ごはん ホイコーロー 竹輪と玉ねぎの和え物 桃まん	ごはん チキンカツ ナポリタン ナムル 卵スープ ゼリー	ミニオムカレー サラダバイキング 白玉フルーツポンチ 牛乳	ごはん 豚肉のネギ塩焼き 高野豆腐の卵とじ フルーツ	ごはん サバの塩焼き 揚げ出し豆腐 ササミと胡瓜の和え物 すまし汁	ごはん のっぺいうどん 磯辺揚げ 付け野菜 ふりかけ
	1372	1379	1703	1282	1263	908	1124
	ごはん 鶏肉のコチュジャン焼き ポテの醤油炒め 胡瓜の酢物	ごはん すき焼き風 温泉卵 うどん サラダバイキング	ごはん 魚のかば焼き風 豆腐のそぼろ餡かけ 小松菜のお浸し 味噌汁	ごはん ちゃんこ鍋 肉じゃがコロッケ 付け野菜	ごはん 唐揚げ 白菜とベーコンのコンソメ煮 フルーツ	特食※別紙※	ごはん ハンバーグ 野菜のグラッセ 春雨の和え物
総カロリー	1196	1438	883	1197	1097		1097
夜食	2903	3601	3439	2886	3054	1729	2829
夜食	てりやきバーガー 11月11日	カレーライス 11月12日	ぶっかけうどん 11月13日	鶏肉の竜田揚げ丼 11月14日	カツサンド 11月15日	きつねうどん 11月16日	豚肉の焼肉丼 11月17日
朝食	チョコチップメロンパン ごはん ポテトカップグラタン わかめスープ 牛乳	鮭茶漬け 漬物 ミートボール 牛乳	ごはん バターロール 納豆 だし巻き卵 味噌汁 牛乳	ハムマヨトースト ごはん フルーツポンチ 中華スープ 牛乳	ごはん クリームパン 温泉卵 チーズつくね 味噌汁 牛乳	ウィンナーパン ごはん 具だくさんコンソメスープ ヨーグルト 牛乳	ごはん 食パン 目玉焼き フルーツ 味噌汁 牛乳
	506	849	538	410	748	705	654
	親子あんかけ丼 漬物 味噌汁	ごはん 和風パスタ チキンのパン粉焼き 付け野菜 ジュース	ごはん 白身魚の焼肉ソース ビーフンソテー ハムと胡瓜の和え物 卵スープ	ポークカレー サラダバイキング デザート 牛乳	ごはん 豚肉のオイスターソース炒め 厚揚げの煮物 フルーツ	ごはん 鶏肉のホイル焼き 豚肉のニラ炒め 海藻サラダバイキング	ごはん 醤油ラーメン 揚げ餃子 ふりかけ
	949	1282	911	1161	1299	1230	1163
	ごはん ポトフ 牛肉コロッケ 付け野菜	ごはん 唐揚げの野菜あんかけ もやし炒め フルーツ	ごはん クリームシチュー ミニピザ 付け野菜	ごはん 麻婆豆腐 春巻き 付け野菜	ごはん サバの竜田揚げ 筑前煮 ほうれん草の胡麻和え 味噌汁	ごはん 豚ロースの照り焼き 大根の煮物 辛し和え	ハヤシライス 漬物 デザート サラダバイキング
総カロリー	1137	1165	1240	1195	1159	1031	1088
夜食	2592	3296	2689	2766	3206	2966	2905
夜食	てりやきバーガー 11月18日	カレーライス 11月19日	ぶっかけうどん 11月20日	鶏肉の竜田揚げ丼 11月21日	カツサンド 11月22日	きつねうどん 11月23日	豚肉の焼肉丼 11月24日
朝食	ホワイトデニッシュショコラ ごはん スコッチエッグ コンソメスープ 牛乳	ごはん 納豆 温泉卵 けんちん汁 牛乳	ごはん バターロール ウィンナー チーズインハンバーグ 味噌汁 牛乳	フレンチトースト ごはん チキンナゲット 中華スープ 牛乳	ごはん 穀物ロール 納豆 焼きつくね 味噌汁 牛乳	揚げパン ごはん ミネストローネ ヨーグルト 牛乳	ごはん バターロール 肉豆腐 フルーツ 味噌汁 牛乳
	426	716	678	448	776	598	755
	豚キムチ丼 漬物 中華スープ	食育 ごはん レンコンバーグ さつま芋と林檍の甘煮 ゆずと大根の和え物 味噌汁	ごはん 豚肉と卵の炒め物 餅巾着 ワンタンスープ フルーツ	キーマカレー サラダバイキング デザート 牛乳	ごはん チンジャオロース 中華和え ごま団子	炊き込みご飯 魚の照り焼き 豚バラ大根 味噌汁 みかん	ごはん 担々麺 焼売 ふりかけ
	1051	939	1367	1059	1015	1231	1431
	ごはん タンドリーチキン きのこスパゲッティ ツナゴマサラダ	ごはん ヒレカツ 野菜炒め フルーツ	牛めし さわらの西京焼き 里芋のそぼろ煮 白菜のポン酢和え	ごはん チゲ鍋 メンチカツ 付け野菜	ごはん チキン南蛮 切り干し大根の煮物 ゆかり和え	ごはん おでん カレーコロッケ 付け野菜	ごはん 鶏肉のにんにくバター醤油焼き 金平ごぼう 枝豆
総カロリー	1298	1259	1008	1360	1221	1022	1208
夜食	2775	2914	3053	2867	3012	2851	3394
夜食	てりやきバーガー 11月25日	カレーライス 11月26日	ぶっかけうどん 11月27日	鶏肉の竜田揚げ丼 11月28日	カツサンド 11月29日	きつねうどん 11月30日	豚肉の焼肉丼 11月31日
朝食	バイキング ごはん ミニアメリカンドッグ・ウィンナー だし巻き卵・フライドポテト 味噌汁 フルーツ・牛乳	おにぎり 豚汁 ゼリー 牛乳	ごはん バターロール 納豆 肉まん 味噌汁 牛乳	ピザトースト ごはん フルーツポンチ コンソメスープ 牛乳	ごはん レーズンパン 温泉卵 さつま揚げ 韓国風スープ 牛乳	2色パン ごはん ビーフシチュー ヨーグルト 牛乳	
	721	550	694	495	643	811	
	ビビンバ丼 温泉卵 中華スープ	ごはん ミートスパゲッティ 照り焼きチキン 付け野菜 ジュース	ごはん グラタン フライドチキン わかめスープ	カツカレー サラダバイキング デザート 牛乳	ごはん 豚ロースの味噌焼き ひじき煮 フルーツ	ごはん 魚の天ぷら 肉じゃが 白菜のおかか和え 味噌汁	
	981	1683	1030	1239	1033	1011	
	ごはん 水餃子 チーズつくね 付け野菜	わかめごはん 鮭のフライ(タルタルソース) レンコンの炒め物 三色和え	ごはん チーズハンバーグ ジャーマンポテト コンソメスープ フルーツ	ごはん 鶏塩鍋 かぼちゃコロッケ 付け野菜	ごはん 焼きそば 軟骨の唐揚げ サラダバイキング デザート	ごはん 鶏足 フライドポテト ミモザサラダ 白菜スープ	
総カロリー	1140	1601	1049	1062	1006	1079	
夜食	2842	3834	2773	2796	2682	2901	0
夜食	てりやきバーガー	カレーライス	ぶっかけうどん	鶏肉の竜田揚げ丼	カツサンド	きつねうどん	豚肉の焼肉丼
朝食							
昼食							
夕食							
総カロリー	0	0	0	0	0	0	0

☆献立について☆

◆朝食

・毎週月曜日・火曜日・木曜日・土曜日は**ご飯の日**！！  
ご飯食に合わせたおかずとなっております。

・毎週日曜日・水曜日・金曜日は**パンの日**！！  
パン食に合わせたおかずとなっております。